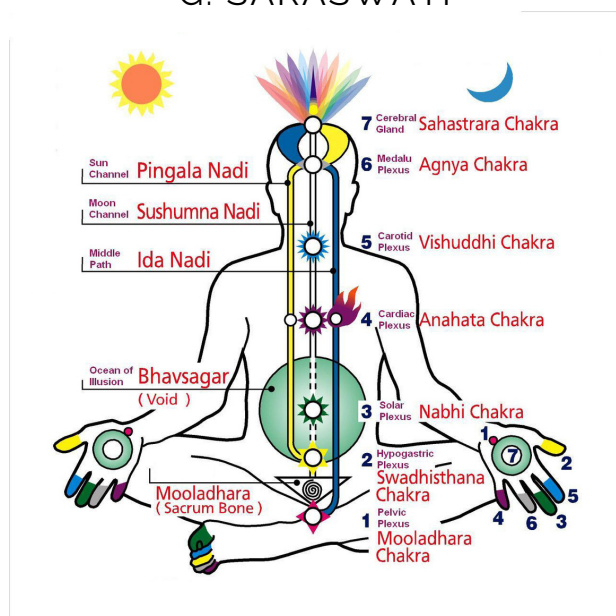


VERBANIA 2 GIUGNO 2019

# IL CORPO SOTTILE NELLO YOGA

SEMINARIO CONDOTTO DA  
G. SARASWATI



L'incontro è condotto da G.Saraswati,  
maestra indiana, formatasi sotto la guida di  
Paramahansa Satyananda  
della Bihar School of Yoga (India).  
E' stata iniziata allo yoga, scritture antiche,  
sanskrito, musica classica indiana e yoga del  
suono. Ha vissuto ed insegnato lo yoga in  
Europa per diversi anni e parla l'italiano.

## ORGANIZZA:

Associazione "Centro Yoga Il Loto Blu"  
Via della Resistenza, 23 - Verbania

## CONTATTI ISCRIZIONE:

Grazia Ugazzi - Cell. 349.1441783  
e-mail: info@illotoblu.it  
www.illotoblu.it



"Il corpo sottile è il  
corpo in cui felicità e  
gioia si possono  
sperimentare attraverso  
tutti i 3 stati della  
coscienza: veglia,  
sogno e sonno."

Swami Shivananda

Il nostro corpo fisico è solo uno strumento del nostro corpo sottile. Oltre al nostro comportamento fisico e mentale, esiste la nostra reale personalità, il corpo sottile che è la radice della nostra individualità. La coscienza può raggiungere il corpo sottile e il praticante yoga può vivere in costante beatitudine. Una sintesi adatta di pranayama, mudra, bandha e Dharana (meditazione) può creare effetti sulle nadi o canali energetici e portare armonia nel nostro corpo sottile. Quando c'è armonia e disciplina nel corpo sottile, il corpo fisico risplende di prana, salute e forza. Il corpo sottile modella il nostro corpo fisico e la nostra mente. Non c'è un salto improvviso dal fisico al sottile. È una transizione dolce e graduale che passa attraverso il prana o energia. Il prana può essere canalizzato, focalizzato o generato attraverso il pranayama avanzato e le tecniche di dharana. L'incontro include teoria sul tema e pratiche di Pranayama avanzato e Dharana.

## SEMINARIO SI TERRA' PRESSO:

STUDIO DANZA45 - Via Muller 35/72  
(Zona Carrefour) - Verbania Intra

## ORARIO LEZIONI:

9:00 - 12:30 / 14:30 - 17:00

## COSTO SEMINARIO:

€. 60,00 (+ €. 5 per i non Soci)